

## การป้องกันโรคและภัยที่เกิดในฤดูฝน

เนื่องจากขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝน สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงมีฝนตกชุกหลายพื้นที่ อากาศมีความชื้นสัมพัทธ์สูงเป็นปัจจัยเอื้อทำให้เกิดโรคติดต่อหลายชนิด เช่น โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ โรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ โรคที่เกิดจากยุงและสัตว์ต่างๆ โรคติดเชื้อทางผิวหนัง อันตรายที่เกิดจากสัตว์มีพิษ ตลอดจนอันตรายจากการจมน้ำและไฟฟ้าดูด ดังนั้นสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่แพร่ระบาดได้ง่าย และรวดเร็ว จึงขอแจ้งให้ประชาชนตระหนักถึงโรคที่อาจเกิดในฤดูฝน และวิธีป้องกัน ดังนี้

**๑. กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ** ที่พบบ่อย ๕ โรค ได้แก่ โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หรือปอดบวม

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย ที่มีหลายชนิดในอากาศ สามารถติดต่อกันได้ง่ายจากการไอ จาม หรือมือที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะ

**การป้องกัน** การแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่น ทำได้โดยเวลาไอ จาม ควรใช้ผ้าปิดปาก และจมูก (หรือสวมหน้ากากอนามัย) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ กลุ่มที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ และเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เนื่องจากหากป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคปอดบวมจะเป็นอันตรายมากถึงเสียชีวิตได้ ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรสังเกตอาการ หากมีไข้สูง ไอ หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันท่วงที

**๒. กลุ่มโรคติดต่อระบบทางเดินอาหารและน้ำ** ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค

**สาเหตุ** เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค รวมทั้งเกิดจากการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้น้ำคลองไม่สะอาดหรือน้ำไม่ผ่านการบำบัด ซึ่งอาจมีเชื้อโรคปะปนมากับสิ่งปฏิกูลต่างๆ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะของคนหรือสัตว์

### **การป้องกัน**

- เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ๆ
- อาหารทะเลควรเลือกซื้อที่สดและสะอาด
- บริโภคน้ำดื่ม เครื่องดื่ม และน้ำแข็งที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (อย.)
- เลือกซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่สภาพดี ดูวันหมดอายุทุกครั้ง
- ผักและผลไม้ ล้างให้สะอาด ก่อนนำมารับประทาน
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง
- รักษาความสะอาดของห้องครัว เครื่องมือ เครื่องใช้ในครัว
- ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

### **๓. โรคที่เกิดจากยุงและสัตว์ต่างๆ**

- ๓.๑ โรคไข้เลือดออก เกิดจากยุงลายตามบ้านและบริเวณบ้าน
- ๓.๒ โรคมาลาเรีย เกิดจากยุงก้นปล่องที่อาศัยอยู่ในป่า
- ๓.๓ โรคไข้สมองอักเสบ เจอี (Japanese Encephalitis) เกิดจากยุงรำคาญซึ่งอยู่ในแหล่งน้ำทุ่งนา
- ๓.๔ โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในฉี่หนู สุนัข โค กระบือ และสัตว์ฟันแทะต่างๆ เชื้อจะปะปนอยู่ในดินโคลนที่ชื้นแฉะ

**อาการของโรค** มีไข้สูง ปวดศีรษะมาก โดยเฉพาะโรคไข้เลือดออก หลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อกัดประมาณ ๕ - ๘ วัน จะมีอาการไข้สูงลอย (๓๘.๕ - ๔๐.๐ องศาเซลเซียส) ติดต่อกัน ๒ - ๗ วัน หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดบั้นท้าย บางราย มีปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร มีจุดแดงเล็กๆ ตามแขน ขา ลำตัว รักแร้ อาจมีเลือดกำเดาไหล และเลือดออก ตามไรฟัน อาการทั่วไปคล้ายเป็นหวัด แต่มักไม่ไอ และมักไม่มีน้ำมูก หลังจากไข้ลดลงอาการต่างๆ จะดีขึ้นแต่ในรายที่มีอาการรุนแรง ซึมลง กระสับกระส่าย กระจายน้ำ เหงื่อออก ตัวเย็น ชีพจรเบาเร็ว จะเกิดภาวะช็อคได้ บางรายมีอาการปวดท้อง อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ปัสสาวะน้อยลง ไม่ค่อยรู้สึกตัวต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องทันเวลาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้ ส่วนโรคนี้หนูมีอาการเด่น คือ ปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะ ที่น่องและโคนขาอย่างรุนแรง ตาแดง

**วิธีป้องกัน** อย่าให้ถูกยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ภาชนะเก็บกักน้ำต่างๆ ต้องปิดให้มิดชิด

#### ๔. โรคที่เกิดจากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย

##### ๔.๑ โรคมือเท้าปาก

**สาเหตุ** เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด (Enterovirus) ที่พบบ่อย คือ ไวรัสเอกโค (Echovirus) และไวรัสเอนเทอโร ๗๑ (Enterovirus ๗๑ หรือ EV ๗๑) พบบ่อยในทารกและเด็กเล็ก พบปะปรายตลอดทั้งปี แต่พบผู้ป่วยมากขึ้นตั้งแต่ฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว ส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าไปทางปาก โดยตรงจากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผลหรืออุจจาระของผู้ป่วย

**อาการ** เริ่มด้วยไข้ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑ - ๒ วัน มีอาการเจ็บปากและเบื่ออาหาร เนื่องจากมีแผลอักเสบที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ต่อมาจะเกิดผื่นแดง ซึ่งมักไม่คันที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้าและอาจพบที่ก้น หรือหัวเข่าได้ ผื่นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสรอบๆ แดง และแตกออกเป็นหลุมตื้นๆ

**การปฏิบัติและดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย** โรคนี้ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง มักป่วยนานประมาณ ๗ - ๑๐ วัน และหายได้เอง โรคนี้ไม่มียาด้านไวรัสโดยเฉพาะ จึงใช้การรักษาตามอาการ เช่น การให้ยาลดไข้ร่วมกับการเช็ดตัวลดไข้ ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ ย่อยง่าย รสไม่จัด ดื่มน้ำ นม หรือน้ำหวาน และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ บางรายที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเป็นโรคมือ เท้า ปาก ชนิดที่รุนแรง เช่น มีไข้สูง ซึม อาเจียน หอบเหนื่อย ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อให้การรักษาได้อย่างทันที่

#### ๕. โรคหรือภัยที่เกิดในภาชนะน้ำท่วม

##### ๕.๑ โรคตาแดง

**สาเหตุ** เชื้อไวรัส ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน เชื้ออยู่ในน้ำตาและขี้ตา น้ำสกปรกเข้าตา

**การป้องกัน** อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าสกปรกขี้ตา หรือเช็ดตา ระวังไม่ให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา

##### ๕.๒ โรคน้ำกัดเท้า เกิดจากเชื้อรา

**สาเหตุ** จากการทำงานที่ต้องลุยในน้ำสกปรกนานๆ หรือเดินลุยน้ำท่วมขังในช่วงที่มีฝนตก ใสร่องเท้าอับชื้น

**อาการ** ผิวหนังชอกนูนเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม และคัน

**การป้องกัน** หากมีอาการชอกนูนเท้าแดง ขอบนูนเป็นวงกลม หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้า หรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มเป็น ก่อนที่อาการจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๕.๓ อันตรายจากสัตว์มีพิษกัด เช่น งู ตะขาบ แมงป่องที่หนีน้ำมาอาศัยในบ้านเรือน โดยเฉพาะในช่วงที่มีน้ำท่วมขัง

**การป้องกัน** รัศมีดวงมิให้สัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจับและดูแลบ้านเรือนให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย อันจะเป็นที่อยู่ของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์นำโรค

**๖. อันตรายจากการจมน้ำ** ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ไม่ให้ลงเล่นน้ำในแม่น้ำ ลำคลอง และประชาชนที่ประกอบอาชีพทางน้ำ ไม่ควรดื่มของมึนเมา และไม่ควรปล่อยให้ผู้ที่มิโรคประจำตัวที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ เช่น โรคลมชัก ความดันโลหิตต่ำ อยู่ตามลำพังเพราะจนทำให้พลัดตกและจมน้ำ เสียชีวิตได้

**๗. อันตรายจากไฟฟ้าดูด** สาเหตุเกิดไฟฟ้าดูดที่พบมากคือ การใช้มือจับอุปกรณ์ไฟฟ้าโดยตรง ในขณะที่ร่างกายเปียกน้ำ ดังนั้น ไม่ควรจับสวิตช์ไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัวเปียก และควรตรวจสอบ ปลั๊กไฟ สายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้มั่นใจว่าสามารถใช้งานได้ตามปกติ และปลอดภัย หากไม่สามารถดำเนินการตรวจสอบเองได้ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้มีความรู้ ความชำนาญ และในกรณีที่เกิดการ ชาร์ตเกินการแก้ไข ควรเปลี่ยนใหม่ทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งอาจทำให้เสียได้

**สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จึงขอแนะนำให้ประชาชนระวังป้องกันโรคที่เกิดในช่วงฤดูฝน ดังนี้**

๑. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานโรค ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกน้ำ เปียกฝน

๒. รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม และดื่มน้ำที่สะอาดทุกครั้ง เช่น น้ำดื่มสุก น้ำบรรจุขวดที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ (เครื่องหมาย อย.) รวมทั้งเลือกซื้อน้ำแข็งที่สะอาด ไม่มีตะกอน ไม่ควรรับประทานน้ำแข็งที่ใช้แช่อาหารอื่น

๓. ภาชนะที่ใช้ในการกินและดื่มต้องสะอาด และเก็บไว้ในที่มิดชิดป้องกันแมลง หนู จิ้งจก ไต่ตอม

๔. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหาร ป้อนเด็ก

๕. ใช้ฝาชีครอบอาหาร หรือใส่ตู้กับข้าวหรือตู้เย็นป้องกันแมลงวันตอมอาหาร และต้องอุ่นให้ ร้อนก่อนรับประทาน

๖. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดหลังถ่ายอุจจาระทุกครั้ง

๗. ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้แหล่ง เเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

๘. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ผู้ป่วยควรอยู่บ้าน พักรักษาตัวให้หาย ไม่ควรเข้าไปในที่ชุมชน แต่หากเข้าไปในที่ชุมชนให้สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ปิดจมูกเวลาไอ จาม

๙. สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องหมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และ อุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ รวมถึงการกำจัดอุจจาระ เด็กให้ถูกต้อง

๑๐. ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากเดินย่ำน้ำ เมื่อถูกน้ำสกปรกควรใช้ผ้าสะอาดเช็ด ให้แห้ง อย่าปล่อยให้อับชื้นเป็นเวลานาน การใช้เครื่องป้องกันให้เป็นนิสัย เช่น การใช้รองเท้าบูท ก็จะช่วย ลดความเสี่ยงของการติดโรคได้ หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นที่ยื่นแฉะที่มีการเลี้ยงสัตว์ และสัมผัสสิ่งปฏิกูล การควบคุมหนู โดยการทำลายและการปรับปรุงสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ก็เป็นการป้องกันโรคได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

๑๑. อย่าให้ลูกยุงกัด และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจดูภาชนะเก็บกักน้ำต่าง ๆ ต้อง ปิด ฝาให้มิดชิด เปลี่ยนน้ำในภาชนะขังน้ำที่ไม่มีฝาปิด ทุก ๗ วัน ใส่เกลือหรือผงซักฟอกลงในจานรองขาตู้

กับข้าว ปล่อยปลา กินลูกน้ำลงในภาชนะเก็บน้ำใช้ หรืออ่างบัว ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เช่นจัดบ้านให้เป็นระเบียบ สะอาด ทำลายเศษภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ขวด กระป๋อง กล่องโฟม พลาสติก ฯลฯ

๑๒. ถ้าเดินทางไปพักค้างแรมในป่า ต้องป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เมื่อมีอาการไข้ภายหลังจากการเดินทางไปป่า ควรบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อรับการตรวจเลือดหาเชื้อมาลาเรียโดยเร็วที่สุด

๑๓. อย่าใช้มือ แขน หรือผ้าที่สกปรกขี้ตา หรือเช็ดตา และระวังมิให้น้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา รับประทานด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ถูกน้ำสกปรก

๑๔. หากมีอาการเจ็บป่วย ไม่สบาย หรือผิวหนังเริ่มเปื่อย เกิดตุ่มคัน น้ำกัดเท้าหรือมีบาดแผล ให้รีบไปพบแพทย์ตั้งแต่เริ่มเป็นก่อนที่อาการเหล่านั้นจะลุกลามและเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น

๑๕. ระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกของมีคม และสัตว์มีพิษกัดต่อย โดยการจับและดูแลบ้านเรือนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง อันจะเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษหรือเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงได้

๑๖. การช่วยคนจมน้ำ ห้ามอุ้มพาดบ่า กระโดด วิ่งรอบสนาม วางบนกระทะคว่า หรือรื้อน้ำออก เพราะจะทำให้ขาดอากาศหายใจนานยิ่งขึ้น กรณีผู้จมน้ำไม่หายใจให้ช่วยด้วยการเป่าปากตามจังหวะหายใจเข้าออก และนำส่งโรงพยาบาลทันทีทุกราย

๑๗. ระวังหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน บริเวณบ้านขณะน้ำท่วม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ร่างกายเปียกหรือแช่อยู่ในน้ำ การช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด ห้ามใช้มือเปล่า แต่ต้องตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า ให้ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้ เชือก สายยางหรือพลาสติกที่แห้งสนิท ถูมือยางหรือผ้าแห้งพันมือให้หนา ผลักหรือฉุดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกโดยเร็ว หรือให้ผู้ที่มีความรู้ด้านไฟฟ้าปิดสวิตช์ จากนั้นรีบปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชนจะปลอดภัยจากโรคและภัยดังกล่าว โดยปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงจากโรคและภัยที่จะเกิดขึ้นในฤดูฝนนี้

